



SỨC KHỎE RĂNG MIỆNG

Hãy Chăm Sóc Tốt cho Miệng và Răng của Bạn

Giữ cho răng và miệng của bạn được lành mạnh có thể giúp ngăn ngừa bệnh tật.

Tại Sao Phải Chăm Sóc cho Răng và Miệng của Bạn

Nướu răng không lành mạnh có thể lan truyền bệnh tật trong khắp cơ thể của bạn. Một số thức ăn chúng ta ăn có thể tạo ra một lớp mỏng ở răng gọi là bựa răng. Lớp mỏng này dần dần trở thành cứng bao quanh răng. Nó còn có thể tạo ra những lỗ nhỏ ở răng (sâu răng) hoặc ở nướu làm răng bị chảy máu. Đây gọi là bệnh nướu răng. Bệnh này có thể lan truyền đến xương hàm trong miệng của bạn.

Nướu răng không lành mạnh sẽ là cửa ngõ đi vào mạch máu của bạn và truyền bệnh tật đến cơ thể. Những phụ nữ mang thai bị bệnh nướu răng có thể bị sanh non. Bệnh răng miệng có thể là dấu hiệu đầu tiên cho biết có những vấn đề khác về sức khỏe. Điều này có thể đúng đối với bệnh AIDS, yếu xương và một số bệnh về ung thư.

Bệnh Tiểu Đường và Răng Miệng Của Bạn

Rất nhiều người không biết rằng giữ cho răng miệng được lành mạnh có thể giúp trị bệnh tiểu đường.

- ▶ Đường huyết cao có thể gây hại cho răng và miệng của bạn. Hãy cố giữ cho lượng đường huyết ở mức bình thường.
- ▶ Khô miệng cũng có thể bị vấn đề. Nha sĩ có thể giúp bạn điều trị bệnh khô miệng.
- ▶ Nướu răng bị đau, sưng hay đỏ đều không tốt. Đây là những dấu hiệu của bệnh nướu răng. Bệnh nướu răng có thể

làm cho lượng đường huyết của bạn tăng cao.

- ▶ Những người bị bệnh tiểu đường nên đến nha sĩ ít nhất là một năm hai lần.

Làm Thế Nào để Chăm Sóc cho Răng và Miệng của Bạn

- ▶ Đánh răng và chà lưỡi ít nhất là hai lần một ngày.
- ▶ Dùng bàn chải loại mềm và kem đánh răng có chất fluoride để ngừa sâu răng.
- ▶ Thay bàn chải mới mỗi ba đến bốn tháng.
- ▶ Dùng chỉ chà răng (floss) để giữ cho nướu răng được lành mạnh.
- ▶ Đến nha sĩ khám răng và chăm sóc răng ít nhất là một năm hai lần.
- ▶ Ăn những thức ăn bổ dưỡng.
- ▶ Đừng hút thuốc.

Hãy nói chuyện với bác sĩ hoặc nha sĩ của bạn. Cố gắng giữ cho răng, miệng và nướu răng được lành mạnh. Chăm sóc tốt cho răng miệng của bạn có thể tạo cho bạn một nụ cười tươi đầy an tâm.

